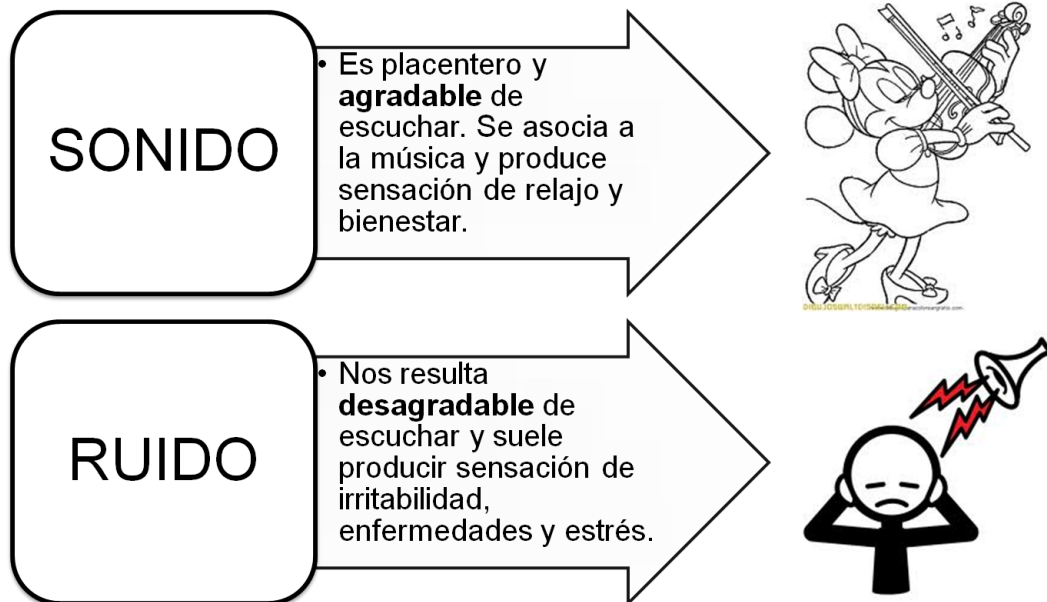




ABRIL 2014

CAPACITACIÓN

COMO CONSERVAR UNA AUDICION NORMAL

División Capacitación y Docencia
Estudio Sánchez Montero y Asociados

¿ Qué daño le puede causar el ruido?

- Todos trabajamos en algún momento en condiciones ruidosas.
- Pero puede causarle daño si se expone **mucho tiempo a ruidos intensos**, por ejemplo:
 - ✓ Le puede impedir seguir las instrucciones de seguridad
 - ✓ Le puede provocar nerviosismo, insomnio y fatiga (se siente cansado todo el tiempo).
 - ✓ Puede afectar la productividad y ocasionar porcentajes elevados de ausentismo.
 - ✓ Le puede provocar estrés al esforzarse mucho para escuchar y para que lo escuchen;
 - ✓ Le puede disminuir la coordinación y la concentración, lo cual aumenta la posibilidad de que se produzcan accidentes.

¿ Qué daño le puede causar el ruido?

- Si se expone a ruidos intensos por un momento corto, usted puede perder temporalmente la audición

 - La exposición *prolongada* a ruidos *intensos* puede resultar, como consecuencia más grave, **en la pérdida permanente de la audición.**
-

¿ A que llamamos ruidos intensos?

- La intensidad (o volumen) del sonido se mide en decibelios (dBA)

Si trabaja por más de 8 horas al día en un ambiente con ruido de más de 85 dBA o mayor, su audición puede verse afectada.

Por esta razón, se requiere a los trabajadores que **usen protectores de oídos**, tales como tapones u orejeras, mientras trabajan.

¿Cómo puedo disminuir la posibilidad de la pérdida de audición inducida por el ruido?

Sus oídos pueden ser el mejor sistema de alerta contra los ruidos que podrían llegar a ser peligrosos. El ruido es demasiado fuerte si:

- ✓ usted tiene que alzar la voz para que alguien que esté a una distancia de un brazo lo escuche

- ✓ causa dolor de oídos, se desarrolla un zumbido o silbido en los oídos, así sea temporalmente

- ✓ no escucha como normalmente lo hace, sino hasta varias horas después de alejarse del ruido.

¿Cómo puedo disminuir la posibilidad de la pérdida de audición inducida por el ruido?

Protéjase si está cerca de ruidos que activan su sistema de alerta.
Para evitar la pérdida de audición inducida por el ruido:

- ✓ baje el volumen
- ✓ aléjese de las fuentes de ruido y
- ✓ use protectores de oídos, ya sean tapones u orejeras.

¿Cómo puedo proteger los oídos ante el ruido excesivo?



Los tres son útiles para prevenir las lesiones auditivas

Lavarlos, limpiarlos, secarlos cuidadosamente y guardarlos en un lugar limpio antes de ser reutilizados. En el caso de los tapones, se recomienda almacenarlos en un estuche o caja de tamaño apropiado.

Chequear el estado general del protector y su limpieza : elasticidad y suavidad de los tapones; alteración del sello, mantención del contacto entre la almohadilla y la cabeza y la aparición de grietas o fisuras en las orejeras.